



# 岡野クリニック にゅーす

医療法人社団 貴昌会

岡野クリニック

〒343-0808

越谷市赤山本町7-2

☎048-969-0223 FAX048-969-0224

## 特集コーナー 自分らしく生きるための緩和ケア

先月、埼玉県立大学で行われた市民講座「癌になっても自分らしく生きるために」は多くの方の参加を頂きました。「癌」というとどうしても抗がん剤の副作用、痛みなど身体的にも、精神的にも様々な苦痛が起ります。そのために色々なことを諦め、本来の自分を見失う方もいらつしやいます。そんな不安や苦痛を和らげるケアが「緩和ケア」です。今の状態が少しでも改善されたら、この痛みさえなかったら、この仕事や趣味が続けられる、少しは家の事も出来る、そう考えられたら「緩和ケアを受けたい」と遠慮せずにご相談ください。この機会に、「自分らしく生きるとは、自分はどうしたいのか」について、ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 訪問看護日誌



友人からこんな相談を受けたことがあります。「私に気を使って、遠慮していることもあるのでしょうか、何をしてもお義母さんは『ごめんなさい、悪いわね』って、あまり連呼されると、なんか暗い気持ちになっちゃうのよ」と、元気がありません。そこでこんな提案をし

てみました。「色々な方々に助けて頂きながら、私は私のできることをしているのですから、『ごめんなさい、悪いわね』はもう無しにしましょう。今度言ったら罰金ね、って明るく言ってみたらいかがかしら」。友人は直ぐに実践、可愛い罰金箱まで用意したそうです。その後、少しずつですが『ごめんなさい』は明るい『ありがとう』に変わったそうです。

## ひげクックン



六十五歳以上の高齢者の体力がこの十年向上を続けているようです。朝や夕にウォーキングを楽しんでいる方を見かけますがほとんどが高齢者の方々ですし、スポーツジムも六十歳以上の方が二割以上を占めているそうです。健康ブームもあって、生活の中で運動を楽しむ習慣の広がっているのは素晴らしいことですが、ここで注意点、重い負荷をかけての運動は危険です。きちんとトレーナーと相談して行うようにしましょう。また毎日のウォーキング前後には血圧測定を習慣にしましょう。

## 食のすすめ

### 乳幼児の便秘



離乳食を開始すると、摂取した食べ物によって色々な便が出ます。食べた野菜などがそのまま便に出てくることもあります。

が、便性が良ければ心配はありません。気を付けなければならないのは、便秘です。便が硬かったり、排便時に困難を伴ったり、三日以上排便がなかったり、毎日排便があってもコロコロ状の場合は便秘と考えられます。原因としては、母乳、育児用ミルク、離乳食の摂取不足、食物繊維の摂取不足などが原因です。柑橘類やヨーグルトなど排便を促す食品を摂取するようにしましょう。腸の働きなど病的な原因の場合もありますので、早めに医師に相談する事をお勧めします。

## すたっふ便



日本ではあまり宗教に関係なく、クリスマスをイベントとして楽しみ、鮮やかなイルミネーションが、寒い夜を束の間暖かい気持ちにさせてくれます。キリスト教文化圏では、イエス・キリストの誕生を祝う「降誕祭」で、「復活祭」と並ぶ大切な祝祭です。クリスマスは各教会で前夜祭のミサが行われています。子どもたちが楽しみに待っているサンタクロースは、子供の守護神セント・ニコラスの名前が訛ったものといわれています。

## 十二月の予定ー師走

休診日 五日 十二日 十九日

二十三日 二十六日 三十一日



※三十日の診療受け付けは十二時までです。  
※新年は四日から診療します。